

ぐりんぱらざ

2025
12
vol.321

特集

JAあいち尾東の ちょっと珍しい秋冬野菜 P2

【クローズアップ】日進市 鈴木光男さん・雅子さん P6

読者の文芸コンテスト 読者投票スタート P10

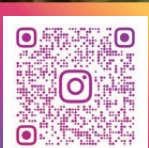


P8 出向く営農レポート
P12 地域農業応援団! 食育キッチン



LINE

産直施設で
使えるクーポン
配信中



Instagram



JAあいち尾東
<https://www.jaab.or.jp>

ご意見・ご要望をお聞かせください

●あなたの組合員区分にチェックしてください。

☐ 正組合員

☐ 准組合員

●JAの様々な取り組みや自己改革について、該当する番号に○で評価をお願いします。

良 ← 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 → 悪

【その理由をお聞かせください】

●広報誌の感想・取り上げてほしい企画、JAで開催してほしいイベント等

●読者の文芸コンテスト投票番号

ステキな商品をプレゼント!
このハガキまたは
当JAホームページから
ご応募ください。

<https://www.jaab.or.jp> の
このボタンをクリック



【組合員限定】
自己改革の取り組みに対する
ご意見およびクロスワードの
応募はここに

クロスワード
Puzzle

12月号の答え

A B C D E

ホームページ (QR
コードから)・各窓口
にあるご意見箱にて
応募された方は当
選率が上がります!!

締切 12/20まで (消印有効)

料金受取人払郵便

日進局
承認
185

差出有効期間
令和9年3月
31日まで
〈切手不要〉

4 7 0 0 1 9 0

201

日進市蟹甲町池下213-1

JAあいち尾東
総務企画部総合企画課 行



パズルの正解者の中から抽選で5名様に

Happy BERRYの
いちごジャム

をプレゼント!

今月号の当選者は令和8年2月号
にて発表させていただきます。



※写真はイメージです

〈ヤマト運輸〉

キリトリ線に沿って切り取り、中心を山折りにし裏面をのり付けしてご利用ください。

数量限定

福袋

JAあいち尾東の

福袋

令和8年

1月5日(月)・6日(火)

昨年大好評だった福袋を、今年も各グリーンセンターで販売します!

1袋 **9,999円** (税込)

福袋の内容

- あいちのころ 5kg×2袋
- 店長のおすすめ食料品

大当たり福袋が登場!

おすすめ食料品がプラスに入っているチャンス!

さらに!!

福袋に入っている抽選カードのQRコードを読み取ると、
グリーンセンターで使えるクーポンが当たるかも!?

ぜひお近くのグリーンセンターへお越しください。

各コーナーへの 応募方法

●郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号及び
各コーナーの必要項目を必ず明記の上、以下の
宛先までお送りください。
文芸コーナーはホームページからもご応募で
きます。P22をご覧ください。

宛先 〒470-0122
日進市蟹甲町池下213-1
JAあいち尾東
総務企画部 総合企画課

●必要項目

読者の文芸コーナー

●川柳・短歌・俳句の種類

※お一人様一種類かつ一句(一首)の投句をお願いします。

みんなのお便り

●作品タイトル

※投稿いただいた作品は返却いたしません。

※誌面の都合上、投稿いただいた作品の全てを掲載する
ことはできません。

締切 11月6日～12月5日まで (1月号掲載)
12月6日～1月5日まで (2月号掲載)

ご応募いただいた方の個人情報はクイズの抽選及び本広報誌
作成の目的以外には使用しません。

ぐりんぱらざ

vol.321
2025.12.1発行

ホームページ <https://www.jaab.or.jp>

発行/ JAあいち尾東 総務企画部総合企画課

〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下 213-1

TEL.0561-56-0080 FAX.0561-72-8151



ちよつと珍しい

秋冬野菜

JAあいち尾東の産直所には、季節ごとに地元の農家が育てた新鮮な農産物が並びます。旬の味わいが楽しめるのももちろん、スーパーではなかなか目にしないちよつと珍しい野菜にも出会えます。産直所でぜひ探してみてください！



桃カブ

淡いピンク色が可愛いカブの品種。一般的なカブよりも肉質がやわらかく、みずみずしくて甘みが強いのが特徴です。ビタミンCやカリウム、デンプンを分解するジアターゼなどを含んでいます。生でサラダにすると食感と色味が楽しめ、浅漬やピクルスなどにもよく合います。

旬：11月～1月頃
栽培地域：瀬戸・尾張旭・豊明・東郷・日進・長久手地域



プチヴェール®

芽キャベツとケールを掛け合わせて誕生した野菜。クセが少なく、ほんのり甘みがあるのが特徴です。ビタミンCやカロテン、カルシウム、食物繊維などが豊富で、サラダや炒め物、天ぷらなど、さまざまな料理で楽しめます。

旬：12月～3月頃
栽培地域：瀬戸・尾張旭・豊明・東郷・日進・長久手地域



アレッタ

ブロッコリーとケールを交配させて作られた野菜。ブロッコリーの花蕾とケールの葉の両方を一度に楽しめます。つぼみにはブロッコリーの約3倍のカロテンやビタミンKが含まれており、体にもうれしい野菜です。おひたしやサラダ、スムージーなどにおすすめです。

旬：12月～4月頃
栽培地域：瀬戸・尾張旭・豊明・東郷・日進・長久手地域



P12でおいしいレシピを紹介しています。

カリフローレ

房が細長く分かれているスティックタイプのカリフラワー。シャキシャキとした食感と優しい甘みが特徴で、ビタミンCや葉酸、カリウムなどの栄養価を豊富に含んでいます。

旬：11月～5月頃
栽培地域：瀬戸・尾張旭・豊明・東郷・日進・長久手地域



P12でおいしいレシピを紹介しています。

カーリーノケール

ケールの改良品種で、クセや苦味が少なく、葉がやわらかいのが特徴です。縮れた葉がフリルの様に見えることからイタリア語で「愛らしい」という意味を持つ「カーリーノ」と名づけられました。βカロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

旬：11月～6月頃
栽培地域：瀬戸・尾張旭・豊明・東郷・日進・長久手地域



サボイキャベツ (ちりめんキャベツ)

ヨーロッパ原産で、葉が縮れてしっかりしているのが特徴のキャベツ。通常のキャベツより食感が硬いため、食べ応えがあります。ビタミンCやカリウム、食物繊維を含み、ロールキャベツやポトフなどの煮込み料理に使うと甘みが増して料理にコクが出ます。

旬：12月～2月頃
栽培地域：尾張旭・長久手地域



カーボネロ

イタリア原産の黒キャベツで、濃い緑色と縮れた厚みのある葉が特徴。一般的なキャベツよりもコクがあり、加熱すると甘みが増します。食物繊維やビタミンKを多く含み、栄養価が高いです。煮込み料理やスープ、炒め物など加熱調理に最適です。

旬：12月～4月頃
栽培地域：日進・長久手地域

ロマネスコ

淡い黄緑色と珍しい形が特徴のカリフラワーの一種。味はブロッコリーに似ていて、コリコリとした食感が楽しめます。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。花束のような見た目と鮮やかな色合いでサラダやマリネにしたり、軽く茹でてグラタンなどに使うのもおすすめです。

旬：12月～3月頃
栽培地域：瀬戸・尾張旭・豊明・東郷・日進・長久手地域



JAあいち尾東の産直所はこちら



協力広報員'S レポート



協力広報員とは…

当JAに關係するイベント等での写真撮影や対象者への取材、情報提供、寄稿などをご協力いただいている組合員の方です。

10月8日

組合員向け教室 「チーズケーキ」



今回はバスクチーズケーキを楽しく作りました。組合員向け教室はどれも人気があり、抽選になることもあります。参加した皆さんは、JAの色々な取り組みをとて楽しみにしており、情報を共有したり、他の教室の体験や女性部に入部しないかと誘ったり、参加者同士和気あいあいと話をしていました。皆さんの参加するという小さな一歩が大きくなつがりの輪になるのを感じた瞬間でした。

協力広報員：山内淳子



冷やしたチーズケーキは「お店のものみたい!」と家族から好評でした。



できたての米粉パンは試食し、3個ずつ持ち帰りました。

10月22日 米粉パン教室



女性部瀬戸支部で6月より定期的に開催している米粉パン教室。小麦粉パンと米粉パンの違いを知り、作って美味しく食べることを目的としています。この日は16人が参加し、かぼちゃパンとエビパンを作りました。かぼちゃパンは長方形、エビパンは楕円形に成形し、具を包み熟成し、焼き上がったら完成です。「上手に出来すぎて、自分で作ったものじゃないみたい」と嬉しそうでした。

協力広報員：山田茂樹

10月23日 秋のウォーキング大会



毎年人気のイベントで、愛・地球博記念公園で開催し、59人が参加しました。今年は公園北口周辺を足慣らしにスタートし、観覧車や噴水のある西側を巡り、愛・地球博記念館で休憩してコスモス畑を経由する約6キロのコースを歩きました。森を抜け、坂道を歩き、秋の花を眺めながら心も身体も十分に温まり、楽しみながら無事歩き終えました。講師を務めた瀬戸市ウォーキング協会の皆さん、ありがとうございました。

協力広報員：新納英一



雨上がりの快晴に恵まれ、会話や景色を楽しみながら歩きました。

JAあいち尾東の様々なニュースをお届けします!



いなほちゃん
TOPICS



10月9日



tomonity講座「-5歳ボイトレ」

tomonity講座はウェルビーイング活動の一環として、組合員や地域住民が健康で豊かに暮らすための運動や学びに関する講座をWEB配信するものです。本店営業店で開催し、19人が参加しました。若返りと魅力的な声を手に入れるため、息をしっかりと吐くことや吸うことを意識したボイトレに挑戦。参加者はスクリーン越しの講師のリードに合わせて大きく口を開け、全身を使って楽しそうに取り組めました。

講座の最後に
若返った自分に会えました♡



これからも簡単で美味しいレシピを発信していきます!



10月10日

食育ソムリエ初の 「マイスター」認定



当JAでは令和3年から、Instagramへのレシピ投稿で「いいね!」の数を多く獲得した食育ソムリエを「グランツ」として認定しています。瀬戸グリーンセンターの栗木さんは4回以上「グランツ」を獲得したため、その上位にあたる「マイスター」に認定し、認定証とマイスターバッジを授与しました。

10月23・24日

柿の目揃え会・圃場審査



南部宮農センターは次郎柿の市場出荷に向け、豊明地域の柿生産グループ「徳田柿組合」のメンバーを中心に目揃え会と圃場審査を行いました。目揃え会は、共同出荷のために持ち寄った次郎柿と秀品のカラーチャートを見比べて意見交換をしました。圃場審査では、愛知県尾張農林水産事務所農業改良普及課職員と圃場を巡回し、生育状況の聞き取り、果実の状態確認、糖度測定を実施しました。



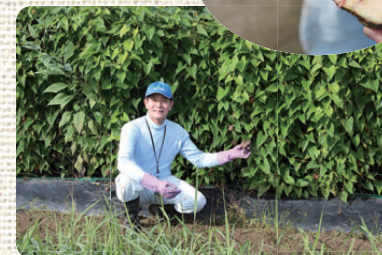
甘くて品質のよい柿を
届けていきます。



夫婦で協力しながら作業を進めています。



紫山芋の“むかご”
山芋のつるにできる小さな球芽。土に植えると数年かけて山芋へと成長します。



とにかく野菜作りが好き

日進市 鈴木 鈴木

光男さん（62歳）
雅子さん（62歳）

今回ご紹介するのは、日進市に住みながら稲沢市の畑で農業を営む鈴木光男さん。妻の雅子さんと協力しながら約16アールの畑で、たまねぎやスイカ、カボチャ、さつまいもなどさまざまな農作物を栽培し、日進グリーンセンターや学校給食に出荷しています。

平日は会社員、土日は畑で野菜作り

もともとは自宅で家庭菜園をしていましたが、約16年前に稲沢市にある親の畑を引き継いだことをきっかけに本格的に農業を始めました。平日は会社に通め、土日は自宅から約35キロ離れた畑に通って朝から夕方まで一日中作業をし、時には有給休暇も畑作業に費やすほどの熱心さです。「どんなに忙しくても、畑に行つて野菜を作りたい。家系で百姓の血が流れているからだと思う」と笑顔で話します。

こだわりは「味の濃さと安全性」

除草剤や化学肥料はできるだけ使わず、マルチを使って雑草を抑え、堆肥は牧場からもらうEM菌入りの完全発酵牛ふんを使い土づくりをしています。この堆肥を使い始めてから、ニンジンやスイカ、まくわ瓜の病気の発生が減少し、色づきが良くなり旨みが増したといえます。「子どもや孫も食べるものだから、安全で安心できる野菜づくりを心掛けています」と話し、収穫した野菜は家族に食べてもらい味を確かめ、おいしい野菜作りにつなげています。

何をしていても

頭の中は農業のことばかり

限られた時間のなかで、色々な種類の野菜に挑戦したり、試行錯誤を繰り返しています。今年には会社の同僚に教えてもらった「紫山芋」を育てています。濃い紫色と強い粘り気が特徴の品種で、12月頃から出荷を始める予定です。また、かぼちゃの日焼け対策は、藁を被せたりマルチをかけたりました。が上手くいかず、試行錯誤を重ねた結果、ダンボールを被せてピンで固定する方法にたどり着きました。「農業を始めた頃は失敗ばかりだったけど、失敗を繰り返して、年々腕が上っているのを感じる」と嬉しそうに話します。

とにかく野菜作りが好きという姿勢は周囲にも伝わり、会社の同僚から農業で役立つ情報を教えてもらったり、地域の方から畑をお願いしたいと声をかけられることもあります。「今は難しいが、退職後はさらに規模を広げて、野菜作りにもっと力を入れていきたい」と意気込んでいました。

農業に関するご質問や疑問に 出向く営農の職員がお答えします。

南部営農センター
安部 蒼汰



農業のお悩みを解決!

農業の Q & A

Q. ミカンの剪定方法が知りたい

A. 剪定は、病害虫の発生や、隔年結果（豊作と不作を1年おきに繰り返す現象）を防ぎ、高品質な果実を安定して生産するためにとても重要な作業です。

剪定時期

2月～3月頃

剪定道具

剪定バサミ、剪定用ノコギリ、癒合材（トップジンMペースト等）

剪定ポイント

- 日当たりと風通しを良くするため、不要な枝や混みあった枝を切除します。



〈不要な枝・混みあった枝とは〉

徒長枝（幹や他の枝から太く勢いよく垂直に伸びた枝）
内向枝（木の内部に向かって伸びる枝）
交差枝（他の枝と交差するように伸びている枝）

- 樹全体の葉の量を2割減らすイメージで枝を間引いてください。
- 切り口には病気の予防のため癒合剤を塗布してください。

注意

- 一度に大量の枝を切除して葉を減らしてしまうと、実の成長の妨げになってしまいます。
- 果実になる花芽は枝の先端にできるので、切り落とさないようにしましょう。

初心者向け /

柿・梅の剪定講習会

柿と梅の剪定方法を園場で見ながら
学べる剪定講習会を各地域で
毎年開催しています。

講習内容

- 剪定の目的
- 剪定する枝の見分け方
- 剪定のポイント



営農職員が実演を交えて
わかりやすく説明します。



こんな人におすすめ!

- 自己流で剪定している
- 毎年の収量を安定させたい
- 今より品質を高めたい

12月10日(水)から申し込み開始!!詳しくは P19 をご覧ください。

出向く営農レポート

～苗の定植時の高温対策について～

訪問日:10月1日



中部営農センター
伊藤 和成

今回は、アグリスクール卒業生の篠ヶ瀬美知子さんの
圃場に訪問しました。農薬をなるべく使わない栽培方法で
多品目の野菜を日進グリーンセンターに出荷しています。
プチヴェール®やハクサイ、スティックセニョール、キャベ
ツなどの植付けについて相談があり、10月上旬はまだ暑
かったため、高温時の苗の定植で重要な2つの対策を指
導しました。



①防虫ネットの活用

防虫ネットは虫の飛来を防いだり、強風で苗同士が擦り合っ
てできてしまう傷や、強い雨での土跳ねで病原菌に感
染するリスクを抑えられます。今回は、小さな害虫の侵入を防ぎつつ風が通る網目サイズ0.8mmを提案しました。

②バイオスティミュラント(BS)資材を使った根張りの向上

高温で乾燥している土では根の成長が妨げられ、水や養分を十分に吸収できないため、植物の生育促進やスト
レス耐性の強化を促し、作物の品質・収量を向上させるソイルサプリエキスの使用を提案しました。
散布後2～3日は根張りのため畑を乾燥させないことが大切です。また、定植後も1週間に1回程度定期的に葉
の表裏にしっかり葉面散布することで更なる根張りを促します。

近年、11月～12月にキャベツとブロッコリーの黒すす病が多発しています。葉や茎が黒いすすのようなカビで
覆われてしまう病気で、気温20～25℃で降雨や強風により発生が助長されます。胞子が風によって病状が拡大
するため、早期発見、早期撤去が重要です。



ブロッコリーの葉の黒すす病の症状

ブロッコリー
の黒すす病
対策

アミスター20フロアブル

- 希釈倍数:2000倍
- 使用時期:収穫前日まで
- 使用回数:3回以内



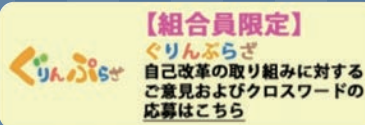
アフエットフロアブル

- 希釈倍数:2000倍
- 使用時期:収穫前日まで
- 使用回数:3回以内

投票方法

1 オンライン投票

JAあいち尾東HPから作品番号を選択して、投票してください。



このボタンをクリック！



こちらからもご応募いただけます。

2 郵送での投票

P24の応募ハガキに作品番号を記入し、郵送または各店舗の意見箱へ投函ください。

投票期間

令和7年
12月1日(月)～12月20日(土)
(郵送の場合当日消印有効)

結果発表

広報誌令和8年2月号およびJAあいち尾東HPにて掲載予定

※個人情報、あいち尾東農業協同組合個人情報保護方針に基づいた業務並びに利用目的に必要な範囲以外では利用いたしません。

読者の文芸コンテスト

読者投票 受付スタート

ぐりんぶらざ9月号「読者の文芸コンテスト」にたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。
寄せられた川柳の中から、読者投票により入賞作品を決定します！
お気に入りの一句を選んで、ぜひご投票ください。
※投票は一人様一回限りです。



テーマ 農に関すること



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 種まく子 きみは小さな 農家さん
コニー | 2 父さんへ 美味しい野菜 ありがとう
柴犬くーちゃん | 3 君のハナ オックラシカル オクラの花
たいぼん | 4 あいち尾東 やさいと我を つなぐ虹
池野麻美 | 5 100均の オニヤンマ付け いざ収穫へ
加藤利枝 | 6 また上がる 米に野菜に 血圧も
サンデーふらり | 7 農協で お米完売 まあ大変
ケメコ | 8 猛暑耐え がんばる野菜に 笑みこぼれ
ふうちゃん | 9 虫食いは 美味しい証拠 知つといて
のりちゃん | 10 土かおる ネギの白さに うま味あり
鬼頭月美 | 11 身土不二 産直野菜で 皆丈夫い
鈴木正義 | 12 物価高 初挑戦 自家栽培
斉藤明代 | 13 酷厳暑 高嶺の花の 米西瓜
竹田敏子 | 14 コンバイン 刈る音ひびき 豊作だ！
江尻義博 | 15 野菜たち 暫しの我慢 明日は雨
江尻達展 | 16 夏野菜 畑の隅に 春ジャガが
Shu-chan | 17 新米で 令和の騒動 鎮静か
ひなたぼっこ | 18 イノシシと 朝から晩まで 知恵比べ
イノウエファーム | 19 キュウリ山 食卓よりも ご近所へ
青い柚 | 20 若手だと 言われ続けて 古希目前
伊藤成人 | 21 農園で 挨拶つねに あついいね
山田おかき |
|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 22 半世紀 耕す大地 泥の汗
佐藤勝己 | 23 蓑被り 西瓜抱える 祖母何処
じゅんこ | 24 新米に起こされ 夢の中 おかわりす
えいみきちゃん | 25 手をかけて 天に任せて 実りなる
ゆず | 26 菜園の キヤベツに虫が 星3つ
黒鯛狂 | 27 暑さ越え 農家も稲も 黄金色
かずちゃん | 28 米騒ぎ 平成よりも 笑えない
のこりの人生は楽しむぞ | 29 ずつしりと 孫の持てない 大南瓜
松田義雄 | 30 大笑い 泥田で尻餅 泥まみれ
松井美枝子 | 31 背を押され ポツと赤いの トマトかな
水藤芳枝 | 32 山畑の 土鎮もりて 虫集く
春美 | 33 ババ食べる 庭にいちじく ジジつくる
ひいちゃん | 34 腰いたむ 五分も続けて 草刈れず
午睡 | 35 ミネアサヒ かおりにこころ あいち米
てつのすけ | 36 負けないぞ 草と競争 汗を掻く
吉田キ春 | 37 田植終え 小さな棚田 カエル鳴く
浅見保永 | 38 芋のつる 引いてでつかい 地球釣る
偽西行 | 39 わが国の 自給力を 底上げだ
まさ | 40 土にふれ 体疲れし 出来を待つ
中川卓子 | 41 作物も 気候変動 辛かろう
せとメイ | 42 不出来でも 自作の大根 様となる
KS | 43 自然農法？ 実は草取り できぬだけ
無口なアリス | 44 空見あげ 自然のめぐみ 祈る思い
ピーピー | 45 これなあに？ 新たな出会い 好物に
あや | 46 とりたての うまさを知って
グリーンセンターかよふ
島並小枝子 | 47 不作なら 天気の良いにし 畑はげむ
きなこ | 48 物価高 もやしは立派な 主食です
ぱんどぽろう | 49 虫の音に 耳傾ける 稲穂かな
愚美人 | 50 菜園で 元気に育つは 草と虫
ちいさんじいさん | 51 一ミリの 種から緑の 収穫祭
おたべ | 52 改めて 農家に感謝 米高騰
チャミー | 53 お披露目 自慢の野菜 おすそわけ
年老いた元気な爺さん | 54 楽しいね 採りたて野菜 農ライフ
お婆さんの楽しみな趣味 | 55 家庭菜園 趣味と実益 兼ね備え
矢野千歳 | 56 枯れしツル キュウリトマトの 夢の後
胡桃澤清 | 57 土作り 出荷の頃には 力つき
胡桃澤晃子 |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|





1人あたり約150kcal

Recipe カリフローレの スパイシーフライ

材料(2人分)

- カリフローレ…200g
- 卵…1個
- 片栗粉…10g
- サラダ油…適量
- ★パン粉…25g
- ★塩…小さじ1
- ★ブラックペッパー…小さじ1

ディップソースは
お好みで!ケチャップや
タルタルソースが
おすすめです♪

作り方

- 1.カリフローレは小房に分け、片栗粉をまぶします。
- 2.★の材料を混ぜて衣を作ります。
- 3.カリフローレを溶いた卵にくぐらせ 2 の衣をつけ、180℃に熱した油で色づくまで揚げたら完成です。

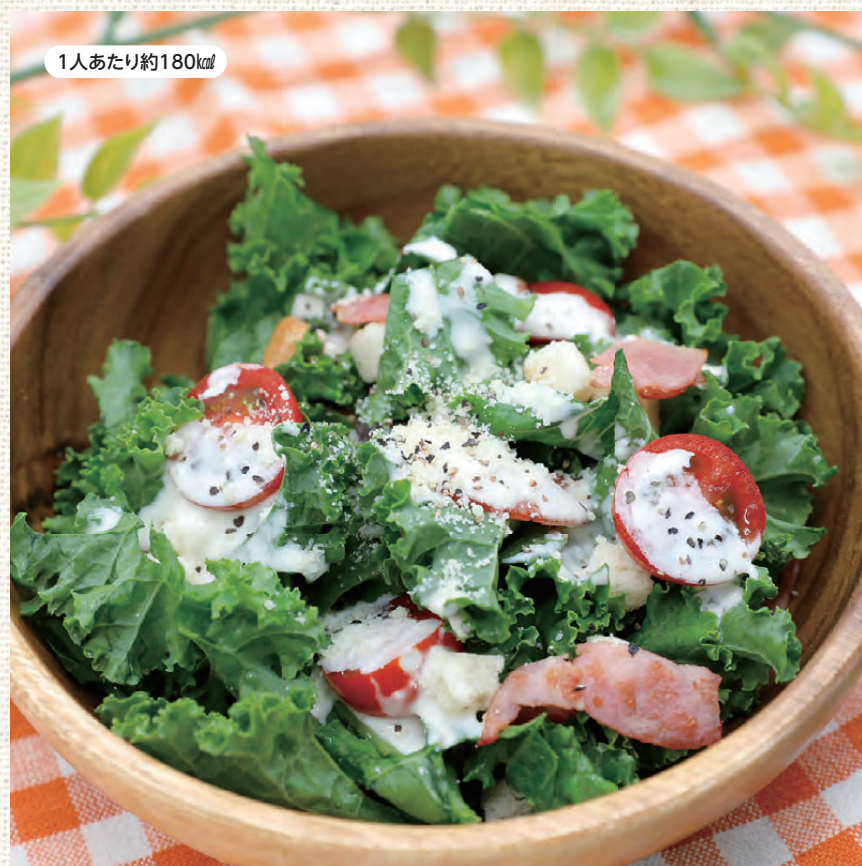
Recipe カリーノケールのシーザーサラダ

材料(2人分)

- カリーノケール…100g
- ミニトマト…8個
- ベーコン…2枚
- クルトン…適量
- 粉チーズ…大さじ1
- ブラックペッパー…少々
- ★マヨネーズ…大さじ2
- ★牛乳…大さじ1
- ★レモン汁…小さじ1
- ★すりおろしにんにく…少々
- ★粉チーズ…小さじ1
- ★塩…ひとつまみ

作り方

- 1.カリーノケールは硬い茎を取り除き、食べやすい大きさにちぎります。塩(分量外)を振って軽くもみ、5分ほど置いたら水気を切ります。ミニトマトは半分に切ります。
- 2.ベーコンは細く切り、フライパンでカリッと焼きます。
- 3.★の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、カリーノケール、ベーコン、クルトンと和えます。
- 4.粉チーズとブラックペッパーを振りかけたら完成です。



1人あたり約180kcal



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました!
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。

Recipe カリフローレと カリーノケールの白ワイン蒸し

材料(2人分)

- カリフローレ…150g
- カリーノケール…50g
- シーフードミックス…100g
(エビ、アサリなど)
- ミニトマト…8個
- ニンニク…1片
- オリーブオイル…大さじ1
- 白ワイン…50ml
- 塩…少々
- ブラックペッパー…少々

作り方

- 1.シーフードミックスは水につけて解凍し、水気をしっかり取ります。
- 2.カリーノケールは硬い茎を取り除き、食べやすい大きさにちぎります。カリフローレは小房に分け、ミニトマトは半分に、にんにくはみじん切りにします。
- 3.フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらシーフードミックスを加えて炒めます。
- 4.シーフードミックスに火が通ったらカリフローレを加えて軽く炒め、白ワインを注いで蓋をし、2〜3分蒸します。
- 5.ミニトマトとカリーノケールを加えてさらに2分ほど蒸し、塩・ブラックペッパーで味を整えたら完成です。



1人あたり約145kcal

豆知識 選び方のポイント

●カリフローレ

茎が太すぎず、鮮やかな緑色をしているものがおすすめです。花蕾は茶色く変色せず、花の部分が開いていないものを選びましょう。

●カリーノケール

葉が鮮やかな緑色で、みずみずしくシャキッとしているものがおすすめです。葉先がしんなりしていたり、黄色く変色しているものは時間が経っているサインです。



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください!



Instagram

組合員向け 料理教室

からだ

Pick up!!



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
フルーツ
パラダイス

イラスト：小林裕美子

～冬の風邪予防、美肌づくりに～

新聞紙で包んで
ポリ袋に入れ、野
菜室で保存すると
より長持ち!

皮をむきラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ。皮付きの場合は水洗いして水気を拭き取り、保存袋に入れる。

ビタミンC
免疫力向上、風邪予防、肌荒れ改善に

ルテイン
視力や消化器官の健康維持、がん予防、老化予防

ペクチン
じょうのう膜(白い袋)に豊富、便秘改善に

ビタミンE
毛細血管の強化、高血圧や動脈硬化予防

リモンネン
かんごつ特有の香り成分、リラックス効果、胃の働きを活発に

クエン酸
疲労回復や筋肉痛の軽減に

品種は100種類以上!
生育期間や収穫時期により大きく4種類に分けられる

9~10月ころ
晩早生(づこせ)温州

青ミカンとも呼ばれる。酸味が強めでじょうのう膜が薄く食べやすい。
「日南1号」「上野早生」「豊福早生」「宮本早生」など

11月下旬~12月下旬ころ
中生(なかつて)温州

酸味が少なく甘味が強めで日持ちも良い
「南柑20号」「石地」「愛媛中生」「大津4号」など

10月下旬~12月ころ
早生(わせ)温州

甘味と酸味のバランスが良く風味豊かな
「宮川早生」「興津早生」「山下紅早生」「小原紅早生」など

12月下旬~3月ころ
晩生(おくて)温州

1か月程度貯蔵し甘味が増してから出荷
糖度が高く、濃厚な甘さと程よい酸味でこくがある
「青島温州」「十万温州」「寿太郎温州」など

ハウスミカン
温室栽培されるミカンの総称。甘味が強く、やや小ぶりで食べやすい。

へたは濃い緑色より
黄緑色の方が
甘味が強め

扁平(へんぺい)で
小さめ

重量感がある

全体が
濃く色づいている
果皮が薄く張りがある
皮のつぶつぶが小さくはっきり

NG

- ・果皮が果肉から浮いている……
- ・傷んでいるものと隣りにも影響

生のままデザートに

真ん中からお尻の下
の部分が甘〜い

ちらしずし

ソテーして
肉料理や魚料理

ジャムやソース

冷凍ミカン
シャーベットや
ジュースに

サラダ

焼きミカン

皮ごとオーブントースターなどに入れ、焦
げ目が付くまで焼く。濃縮された甘味と
とろみのある食感に

ヨーグルトやバニラアイス、バゲット
などにのせるとおいしい!

市川組合長

JAの自己改革について学び
地域農業を応援しよう



市川 耕一
代表理事組合長

組合員との対話

JAあいち尾東では、広報誌や正組合員訪問、意見交換など様々な活動・媒体を通じて組合員の皆さまから意見・要望をいただいております。いただいた意見に対し、今後の具体的な方針を決定し、事業計画へ反映させ実践しています。

今回はいただいた意見の一部をご紹介します。

寄せられた意見・要望

Q「安全・安心な農産物」とあるが、産直品は本当に安全なのか？

A 出荷を行う生産者は「産直会員」として登録し、GAPチェックシートと栽培日誌に日々の作業や使用資材を記録します。この記録をもとに、農薬の使用量や管理が適切であるかを点検しています。また、定期的に抜き打ちで残留農薬の検査も行っています。安全性を確認した農産物だけを販売していますので、安心して買い求めいただけます。



Q 女性や若手の職員が活躍できるようにすべきでは？

A 当JAでは、職員の適性や能力に応じて人事異動や配置を行い、年齢や性別に関係なく誰もが能力を発揮できる職場環境を整えています。また、令和6年度の育児休業取得率は、女性が100%、男性が20%となっています。さらに、時短勤務制度や子育て支援休暇制度を設け、子育て中でも安心して働ける環境づくりに取り組んでいます。



たくさんのご意見・ご要望をよろしくお願いいたします

各支店・店舗・センターにご意見箱とアンケート用紙を設置しています。なお、ぐりんぷらざのクロスワードパズル応募はがきにご意見箱からもご応募いただけます。
ご意見箱からいただいたクロスワードパズル応募はがきの応募者は当選率アップ!!
皆様からの貴重なご意見・ご要望をたくさんお待ちしております。

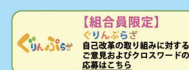


この箱を
くっつけて
ください！

JAあいち尾東の自己改革に対する
ご意見をお待ちしております。



<https://www.jaab.or.jp>



このボタンを
クリック



相続対策について ～ 争族対策の方法 ～

争族対策では、故人となる被相続人の遺志を表明したり、相続人一人ひとりの権利を明確にしたりすることが重要です。

今月号からは、相続において家族・親族同士でトラブルにならないためにできる争族対策の方法を紹介します。

遺言書の作成

財産の相続について被相続人自身の考えがあるときは、必ず遺言書を作っておきましょう。遺言書は遺言者（被相続人）の意思が記載された文書であり、遺産相続の方法や相続割合などは遺言書の内容が優先されます。

遺言書は主に次の3種類があり、それぞれ作成にかかる手間や有効性が異なります。

(1) 自筆証書遺言

遺言者が自筆で作成する遺言書です。思い立ったときにすぐ作成でき、費用がほとんどかからず、秘密性も高いというメリットがあります。

ただし、内容の不備によって遺言書が無効となったり、そもそも死後に遺言書が発見されなかったりするケースもあります。

(2) 公正証書遺言

公証役場において証人2人以上の立ち会いのもと、公証人に作成してもらう遺言書です。作成した遺言書は公証役場で保管されます。遺言書が無効化されたり、紛失したりするリスクを防止できます。

公証人と証人への費用支払いが発生するほか、遺言書の内容を第三者が知ることによって秘密性が低下するケースもあります。

(3) 秘密証書遺言

作成した遺言書を公証役場に持参し、証人2人以上の立ち会いのもと、遺言の作成を公証人に承認してもらう形式です。遺言書の存在を証明しつつ、内容は秘密にできます。

遺言書作成に公証人はかかわらず、内容の不備による無効化のリスクがある点はデメリットです。保管も個人で行う必要があるため、紛失などには注意してください。

出典：税理士法人スマッシュ会計コラム「相続情報2023.07.26」

1月号では、争族対策の方法（家族信託の活用）について解説いたします。

- 当組合では令和7年度から中部資産管理センターに相続相談担当を設置し、組合員の皆様の相続相談対策を強化しています。各支店窓口を通じて、お気軽にご相談いただけます。ほかにも法律・税務・年金など、くらしに関わるさまざまな内容の相談会や相談日を設けています。詳しくはP20をご覧ください。

問合わせ先 中部資産管理センター（日進市蟹甲町池下 213 番地 1） 0561-75-0720

柿・梅剪定講習会



会場 開催日時	対象地区	会場	開催日時
	尾張旭	尾張旭市内	令和8年1月9日(金) 10:00～
	豊明/東郷	豊明市内	令和8年1月9日(金) 10:00～
	瀬戸/長久手	瀬戸市内	令和8年1月9日(金) 14:00～
	日進	日進市内	令和8年1月23日(金) 10:00～



お申し込みは
こちらから

定員 各20名

参加費 無料

募集期間 12月10日(水)～12月26日(金)

申込方法 JAあいち尾東HPまたは各営農センター、グリーンセンターに設置の申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。
※各会場とも定員になり次第締め切りとなります。
※瀬戸会場は圃場の都合により、梅を中心とした講習会になります。
※会場などの詳細は、申込チラシやHPに掲載しています。

問い合わせ先	瀬戸/尾張旭/長久手地区	北部営農センター	0561-63-3360
	日進地区	中部営農センター	0561-72-0062
	豊明/東郷地区	南部営農センター	0562-92-3892

組合員向け料理教室 みそづくり講座



会場 瀬戸支店 令和8年1月22日(木)・23日(金)
開催日 東郷支店 令和8年1月28日(水)・30日(金)

開催時間 各日3部制 9:30～/11:30～/13:30～

定員 各回12名

参加費 2,000円程度 ※材料価格が変動する場合があります。

対象者 組合員とその家族

募集期間 12月1日(月)～12月19日(金)

申込方法 JAあいち尾東HPまたは各基幹支店に設置の申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。
※応募多数の場合は抽選を行い、1月上旬ごろ**当選者にのみ**案内を郵送いたします。

問い合わせ先 生活相談課 0561-75-0710



お申し込みは
こちらから

その顔の歪みは 顎変形症かも!

豊田厚生病院 歯科口腔外科外来医長
河合 孝真



JA愛知厚生連
あなたの健康
まもり隊



- 下あごが前に出ている、しゃくれている
- あごが横にずれている、顔が曲がっている
- 下あごが小さく、後ろに下がっている
- 上下の歯がかみ合わない、すき間が空いている
- 笑うと歯ぐきが目立つ
- かみにくい
- 発音にくい

このような症状がある場合は、「顎変形症」と呼ばれる病気の可能性があります。これは上下のあごの骨に過成長や劣成長があることによる噛み合わせの異常です。こうした噛み合わせの方は「前歯でものを噛み切る、奥歯でしっかり咀嚼する」という歯が持っている本来の機能が損なわれていることが多く、また容姿に関しても悩んでいる場合が多いです。さらに近年では顎変形症の方(特に下あごが小さく、後ろに下がっている方)は、あごの位置の不調和により気道が狭窄しやすいため、いびき、日中の眠気、などを含めた睡眠時無呼吸症候群を併発することもあると言われています。

顎変形症の原因は様々で、多くの場合、明らかな原因は不明ですが、遺伝的な影響が大きいと考えられています。後天的な要因としては頬杖、舌の癖、身体の姿勢、咀嚼の癖、怪我の後遺症、ホルモンの異常など様々なことが指摘されています。小さい子どものうちは異常に気付かず、就学期以降に少しずつ変化が見え始め、成長に伴って思春期以降にあごの変形が明らかになります。

通常、噛み合わせの異常には歯の矯正治療で対処し、矯正装置のみで噛み合わせを改善していきます。しかし、顎変形症の治療においては、矯正治療だけでは良好な噛み合わせ、容貌を得ることが難しく、矯正治療と手術を組み合わせる方法、「外科的矯正治療」を行うことで治療が可能になってきます。外科的矯正治療では、手術前の矯正治療、あごの手術、手術後の矯正治療と3ステップで治療を行います。

顎変形症の治療には健康保険が適応されます。顎変形症の治療における医療技術は日進月歩しており、心身への負担は大きく軽減してきております。顔のゆがみ、噛み合わせのことで悩んでいる方は、遠慮なくご相談ください。

年末年始営業案内

○=営業日 ×=休業日 △=ATMのみ稼働 ☆=16時まで ◇=11時から ◆=モーニングのみ

	12月					1月				
	29	30	31	1	2	3	4	5		
	月	火	水	木	金	土	日	月		
本店	○	○	×	×	×	×	×	○		
ローン営業センター	○	○	×	×	×	×	○	○		
資産管理センター	○	○	×	×	×	×	×	○		
瀬戸支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
山口支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
水野支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
品野支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
パロー瀬戸西店ATM	△	△	※	※	※	※	△	△		
尾張旭支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
本地ヶ原支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
尾張旭東支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
豊明支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
豊明栄支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
東郷支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
春木支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
春木支店しみず店(ATM)	△	△	△	△	△	△	△	△		
本店営業店	○	○	△	△	△	△	△	○		
岩崎支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
米野木支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
浅田支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
長久手支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
長久手西支店	○	○	△	△	△	△	△	○		
イオンモール長久手店ATM	△	△	※	※	※	※	△	△		
アオキスーパー長久手店ATM	△	△	△	△	△	△	△	△		
北部営農センター	○	○	×	×	×	×	×	○		
中部営農センター	○	○	×	×	×	×	×	○		
南部営農センター	○	○	×	×	×	×	×	○		
南部営農センター東郷事務所	○	○	×	×	×	×	×	○		
瀬戸グリーンセンター	○	○	☆	×	×	×	×	○		
とれたてれすとらん	○	○	◆	×	×	×	×	◇		
尾張旭グリーンセンター	○	○	☆	×	×	×	×	○		
豊明・東郷グリーンセンター	○	○	☆	×	×	×	×	○		
日進グリーンセンター	○	○	☆	×	×	×	×	○		
長久手グリーンセンター	○	○	☆	×	×	×	×	○		

※パロー瀬戸西店ATMおよびイオンモール長久手店ATMの営業時間は、各店舗営業時間に準ずる。

産直市情報

12月	●品野支店	5日(金)	9:00～11:30
	●米野木支店	5日(金)	9:00～12:00
	●豊明栄支店	9日(火)	9:00～12:00
	●尾張旭東支店	15日(月)	9:00～12:00
	●東郷支店	15日(月)	9:00～12:00
	●豊明支店	17日(水)	9:00～11:00
	●長久手西支店	毎週水曜日	9:30～11:30
1月	●米野木支店	9日(金)	9:00～12:00
	●東郷支店	15日(木)	9:00～12:00
	●豊明支店	21日(水)	9:00～11:00
	●長久手西支店	毎週水曜日	9:30～11:30

12月の金融キャンペーン

冬期定期貯金「びとうまれ」

～令和8年1月31日(土)～

- 地域農業応援コース(窓口・渉外受付)
- 金利コース(ATM・IB受付)

※土日祝は金利コースの受付のみとなります。

- 退職金専用定期貯金「さくら定期」
- 子育て応援定期積金「ファミリー積金ほほえみ」
- 子育て応援定期貯金「ファミリー定期ほほえみ」
- 相続定期貯金「想子想愛」
- 年金受給者向け定期積金「JAゆうゆう定積」
- 年金受給者向け定期貯金「もみじ定期」
- 年金友の会会員ご紹介プレゼント
- JA投信ハイブリッドプラン
- JAネットマイカーローン
- JAネット教育ローン
- JAネットリフォームローン
- JA住宅ローン「とくとくプラン」
- 賃貸建物資金特別プラン

組員様向けカレンダー不良に伴うお詫びと交換のお知らせ

このたび、ぐりんぷらざ11月号に折込みいたしました「2026年カレンダー」の一部において、1月ページおよび店舗連絡先一覧ページに製本不良があることが判明いたしました。

お手元に不良品が届いていた場合は、良品と交換いたしますのでお申し出ください。

不良品が混入しておりましたこと、誠に申し訳なく深くお詫び申し上げます。

交換についてはこちらをご確認ください。



問い合わせ先 0561-72-0033

受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日は除く)

営農相談窓口

農業に関するご質問やご相談にお答えします。

相談日時 月曜日～金曜日 9:00～17:00

休業日 土・日・祝日

詳しくは各センターへお問合わせください。

北部営農センター(瀬戸・尾張旭・長久手地域)	0561-63-3360
中部営農センター(日進地域)	0561-72-0062
南部営農センター(豊明地域)	0562-92-3892
南部営農センター東郷事務所(東郷地域)	0561-39-1775

営農相談員矢部先生のきまぐれ営農相談

- 尾張旭グリーンセンター 12月 6日(土)
- 瀬戸グリーンセンター 12月13日(土)
- 1月10日(土)
- 長久手グリーンセンター 12月20日(土)
- 日進グリーンセンター 12月27日(土)



※都合によりお休みの場合もございます。

※相談時間はお一人30分を上限とさせていただきます。

12月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンターとれたて館

- 北部3店舗合同セール 19日(金)～21日(日)

尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ

- マグロ解体ショー 13日(土)
- 産直まつり 13日(土)～14日(日)
- 北部3店舗合同セール 19日(金)～21日(日)

長久手グリーンセンター

- クーポンセール 5日(金)～7日(日)
- 北部3店舗合同セール 19日(金)～21日(日)
- 産直まつり 20日(土)

日進グリーンセンター ni+co

- 産直まつり 13日(土)～14日(日)
- 日進店セール 19日(金)～21日(日)

豊明・東郷グリーンセンター Love it TO²

- 豊明・東郷店セール 12日(金)～14日(日)

店舗のイベント情報は変更になる場合がございます。最新の情報はQRコードからご覧ください。



理事会だより

開催日:令和7年11月5日(水)

- 第1号議案 役員報酬審議会委員の委嘱について
- 第2号議案 大口信用供与等の承認について

以上の議案について承認可決されました。



相談会・相談日のお知らせ(12月1日～1月15日)

税務相談

税理士が相続税・贈与税などの税金に関するあらゆるご相談に応じます。

ご希望の方は開催支店へお問い合わせください。

(※長久手支店をご希望の方のみ北部資産管理センターへ)

- 12月 ●9日(火) 本店営業店
- 10日(水) 東郷支店
- 15日(月) 尾張旭支店・豊明支店
- 16日(火) 長久手支店
- 19日(金) 瀬戸支店

- 1月 ●13日(火) 尾張旭支店・本店営業店
- 14日(水) 東郷支店

法律相談

弁護士が不動産に関することはもちろん、日常のあらゆる法律のトラブルなどのご相談に応じます。

ご希望の方は各資産管理センターへお問い合わせください。

- 12月 ●8日(月) 本店営業店
- 10日(水) 長久手支店
- 25日(木) 長久手支店

- 1月 ●7日(水) 本店営業店
- 13日(火) 長久手支店

長久手支店…北部資産管理センター
本店営業店…中部資産管理センター

税務・不動産個別相談会

専門家が不動産を中心とした税務、資産運用・活用に関するあらゆるご相談に応じます。

ご希望の方は開催支店へお問い合わせください。

- 12月 ●2日(火) 長久手支店
- 4日(木) 尾張旭支店
- 13日(土) 本店営業店
- 16日(火) 東郷支店
- 22日(月) 豊明支店

- 1月 ●7日(水) 長久手支店

無料相談をご活用ください!

年金相談

社会保険労務士が年金の受給手続きや受給予定額などのご相談に応じます。

- 12月 ●3日(水) 豊明支店
- 4日(木) 尾張旭支店
- 5日(金) 岩崎支店
- 9日(火) 瀬戸支店
- 11日(木) 長久手支店
- 16日(火) 山口支店・品野支店
- 17日(水) 春木支店
- 19日(金) 本地ヶ原支店・尾張旭東支店・浅田支店
- 23日(火) 水野支店
- 24日(水) 本店営業店
- 25日(木) 長久手西支店

- 1月 ●6日(火) 尾張旭支店
- 7日(水) 豊明栄支店
- 8日(木) 長久手支店
- 9日(金) 米野木支店
- 13日(火) 瀬戸支店

JAバンク・JA共済休日相談会

各種ローンや共済、資産運用についてご相談にお答えします。

- 12月13日(土) 各基幹支店
- 1月10日(土) 各基幹支店

「相続手続き」の来店予約も受付中!

Web予約がない場合でも相続手続きのご案内はさせていただきますが、来店状況によりお待ちいただく場合がございます。

ホームページ内 をクリック

またはこちらのQRコードからご予約下さい



相談をご希望の方は、開催支店に直接ご予約をお願いします。

ご予約
・
お問い合わせ

- 瀬戸支店 TEL(0561) 82-8131
- 尾張旭支店 TEL(0561) 54-3311
- 豊明支店 TEL(0562) 92-1341
- 東郷支店 TEL(0561) 39-0551
- 本店営業店 TEL(0561) 72-0665

- 長久手支店 TEL(0561) 63-0012
- 北部資産管理センター TEL(0561) 65-0031
- 中部資産管理センター TEL(0561) 75-0720
- 南部資産管理センター TEL(0562) 92-1343

ご予約の状況等によりご希望に沿えない場合がございます。

鍋の中冬の野菜が輝けり
冬むかい出番待つかな野菜たち
年重ね人參大根好きになり
おいしいけどサトイモの皮痒いのよ
大根がやっぱり主役おでん鍋
うまいなあちんちこちんの染み大根
冬野菜吐息のごとく小雨あり
冬野菜小ぶり大根水不足
白菜のプランター栽培虫の餌
冬野菜しつかり食べて風邪予防
からっ風おでん大根出番待ち
冬野菜料理の仕方ですすむ
ランドセル置いて甘藍の青虫さがし
苗か種どちらでいくか冬野菜
湯気が上がる鍋のぞき込み皆笑顔
すきやきに太ねぎ肉と名コンビ
たつぷりの白菜を入れ鍋料理
冬野菜もりもり食べて風邪知らず
霜降りる甘み増すネギすきやきに
さつま芋大事に育てて成果を得る
寒風にさらされ大根旨みアップ
冬野菜鍋の料理に必需品
寒い日は鍋がおでんで暖まる
鍋の中大根が笑ってる
鍋囲み今年の酷暑忘れさる
鶯や水平線に平和告ぐ
ネギ坊主帽子を振って春を待つ

竹田 敏子
中川 卓子
三浦 小波
城 須磨子
浅見 和彦
水野 加代子
村瀬 ヒサ子
水藤 芳枝
浅見 保永
大津 教
大津 右公
浅見 すみ子
田中 泰賢
諸戸 幸
松井 美枝子
中野 なおみ
足立 文子
八田 美智子
上田 春子
中村 久榮
矢野 千歳
柴田 たみ子
浅野 清美
伊藤 成人
末好 恵子
阪野 一輝

短歌

杖伴に三国を巡る秋の果リユック下ろして落葉に座とる
「元気でネ」と抱きしめられて涙ぐむ遠い昔の泣き虫の兄に
庭の木々夜来雨に洗われて剪定終わり朝陽に輝く
高齡の友はアイドルの推しありおりいきと笑顔で語りおり
浪曲を必死に唄う義父の顔侍になったり遊女になったり
「ご飯でーす」とパソコン室に響く声 八十路の妻のありがたかな
信号が次からつぎと青になりわが人生の束の間のさち
我が地でも熊の姿を見たという回覧板を急いで回す
ホールインワン続出で盛り上がりランドゴルフは和気あいあいに
妹へ長生きしたと手紙書く母の声聞く仏壇の前
笹の葉に団子ならべる母の背に夕日は落ちる月は光くる
この頃は旅行に出かける気力なく映画館へと足を運びぬ
ヘラブナがピコピコとひく釣り竿のしなる醍醐味わう釣り師
靴の音が更けゆく夜にコッソツと二拍子リズム静寂の中に
秋の夜に心もしに書を読み空を見やれば月銀と冴え
初甘露をふかせば秋の風が吹く夫の好みやまづは供える
孫の髪束ねようと握っても太く張りありわが手に負えず
吾が庭に夫が丹精込め咲かせし大輪の花今菊日和
我もまた閉じるその日がたそがれへ全ての想い闇に溶けゆく

俳句

柚子風呂や至福に浸る隠れ宿
ゆく秋やあつという間の冬仕度
テーブルに香るモッカと寒椿
卒寿経て初の鵜飼や長良川
過ぎし日へ想ひを馳せり十三夜

石野 憲男
八木 里美
辻 美佐夫
與語 麦生
中田 榮二

辻 栄春
深澤 桂子
江尻 達展
今野 恵子
近藤 桂子
堀内 充
間瀬 香代子
水野 つね子
江尻 けい子
伊藤 小夜子
谷口 清美
橋本 光江
近藤 雅子
澤田 まち子
井本 孝一
岡村 イツ子
佐藤 昇
山田 みね子
佐藤 博志

編集後記

特集の野菜たち、皆さんは知っていましたか？私はプチヴェール®が大好きで、産直所で見かけるたびに購入し、サラダにして食べています。レモン汁と醤油、砂糖、サラダ油で作る簡単ドレッシングがお気に入りです♪(濱西)

応募フォームはこちら

読者投稿はこちら
読者の文芸コーナー
川柳・短歌・俳句



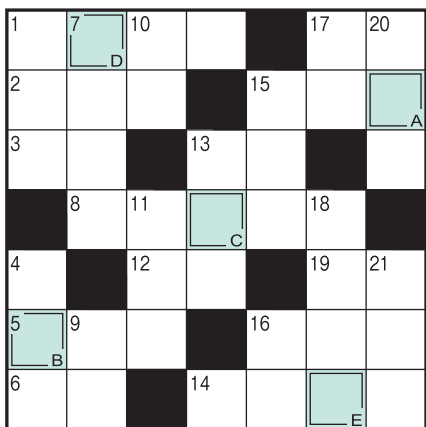
ホームページからも投稿いただけます。
たくさんのご応募お待ちしております！

クロスワードPuzzle

- モノのカギ
- 1 サンタクロースが乗るソリを引きます
 - 2 練り物や大根などを煮込みます
 - 3 ごはんのこと。握り――
 - 5 和服の袖の下、袋状の部分
 - 6 ――を憎んで人を憎まず
 - 8 南米の北端にある国。首都はボゴタ
 - 12 漢字では独活と書く山菜
 - 13 木を切り倒すときに使います
 - 14 dBと表記される、音などの強さを示す単位
 - 15 暮れのあいさつとして贈ります
 - 16 人間は二足――をする生き物です
 - 17 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
 - 19 泣き顔になること。――をかく

- タテのカギ
- 1 夜目――笠の内
 - 4 足を中に入れて暖を取ります
 - 7 サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
 - 9 クリスマスツリーに使われる木
 - 10 日本酒を温めること
 - 11 じょうごとも呼ばれる道具
 - 13 忘年会で乾杯の――を取った
 - 15 高いところに載せたものを取るときの体勢
 - 16 クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
 - 17 青い染め物に使われる植物
 - 18 物ごとの順序などがさかさまになっていること
 - 20 ささがきにもすること多い根菜
 - 21 韓国の首都

二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？



パズルの答えはP24へご記入下さい

ご住所 〒

電話番号 () -

お名前

年齢 ()

※ご応募いただいた方の個人情報はクイズの抽選及び本広報誌作成の目的以外には使用しません。

10月号の
答え

「冬の寄せ
植えセット」
をプレゼント!

A B C D
タ マイ レ

当選者

- 瀬戸市 都築 様 古川 様
- 尾張旭市 谷口 様 若杉 様
- 豊明市 村山 様
- 東郷町 横山 様
- 日進市 伊藤 様 笠井 様
- 長久手市 中川 様

正解者 442人

みんなの
お便り

minna-no-otayori

●上田春子さん



●浅見すみ子さん



●諸戸幸さん



●浅見敏江さん



●山田みね子さん



●関根弘子さん



●平林康子さん



●松井美枝子さん



●中村久榮さん



●八田美智子さん



●伊藤ノリ子さん

